

## Beignets au chocolat au four



**220 g de farine, 1 sachet de levure de boulanger, 40 g de sucre, 1 œuf, 40 g de beurre mou, 10 cl de lait tiède, 150 g de chocolat noir, décorations en sucre**

Dans le bol du robot, ajoutez la farine, la levure, le sucre. Commencez à mélanger à l'aide du crochet pétrisseur, incorporez l'œuf puis le lait petit à petit. Une fois que tout est bien mélangé, ajoutez le beurre. Pétrissez bien de manière à avoir une belle boule de pâte non collante. Couvrez le bol et laissez reposer pendant une heure à température ambiante. Étalez la boule de pâte avec un rouleau sur le plan de travail fariné. Elle doit faire à peu près 1,5 cm d'épaisseur. A l'aide de l'emporte-pièce 7,5 cm coupez des ronds de pâte, puis avec celui de 3,5 cm faites un trou dans le milieu du beignet. Disposez-les chacun dans un plateau. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Couvrez et laissez gonfler pendant environ une heure à température ambiante. Préchauffez le four à 180 °C. Enfouez pendant 10 à 15 min. Laissez-les refroidir sur une grille. Faites fondre le chocolat au bain-marie et plongez-y les beignets, saupoudrez de décorations en sucre et laissez figer le chocolat.

**Note :** Pour les non-adeptes de chocolat, saupoudrez simplement de sucre glace.

## Valoriser votre silhouette

### Si votre taille est peu marquée

Optez pour des hauts qui s'arrêtent au niveau des hanches pour masquer votre taille tout en allongeant votre buste. Portez systématiquement votre haut à l'extérieur de votre pantalon ou de votre jupe. Evitez les hauts courts. Préférez des décolletés en V pour donner de la profondeur ou les cols larges. Si vous jugez que votre taille n'est pas assez fine, osez les superpositions de différentes longueurs pour tromper l'œil. Côté couleurs, préférez des hauts neutres aux couleurs plutôt foncées et à l'inverse des bas aux couleurs claires et chatoyantes. Bannissez les larges bandes horizontales.

### Hanches trop larges, fesses trop rondes

Optez pour des hauts colorés avec des imprimés pour attirer l'attention sur votre buste. Choisissez des tuniques ou chemisiers un peu longs qui viendront masquer vos hanches et vos fesses. Mettez votre décolleté en valeur avec un cache-cœur, des bijoux... Bannissez les pantalons avec de multiples poches latérales qui augmenteraient la largeur de votre silhouette.



Photos : DR

Préférez les couleurs sobres et foncées pour le bas et des matières fluides qui tombent bien.

### Vous êtes grande avec de larges épaules

Les femmes de grande taille peuvent quasiment tout porter. Mais si vous trouvez vos épaules trop larges et souhaitez féminiser votre silhouette, préférez les hauts à décolleté en V, ou large encolure. Rehaussez votre décolleté en portant des bijoux fantaisie aux couleurs vives. Quant à la longueur des manches, préférez des manches

trois-quart qui dégageront votre avant-bras. Bannissez les épaulettes évidemment ainsi que les cols roulés qui alourdissent et élargissent le haut du corps. Portez des pantalons en matière fluide qui tombent bien, larges au fond afin de ne pas créer de déséquilibre avec le haut de votre corps. Osez les talons, même petits, qui apporteront une touche de féminité à votre silhouette. Evitez les pantalons ou jupes à rayures horizontales fines qui allongeraient davantage votre silhouette.

### Apprendre la notion du temps aux enfants

Chose complexe que de comprendre la notion du temps ! Quand vous changez d'activité avec votre enfant n'hésitez pas à lui rappeler ce qu'il a fait avant, ce qu'il est en train de faire et ce qu'il fera après. **Exemple :** «Avant tu as mangé, maintenant tu vas à la sieste, après la sieste on ira se promener.»

Intégrez petit à petit les adverbes de temps (ce matin, ce soir, hier, demain...), puis les jours (lundi, mardi...), les mois (janvier, février...), les périodes (l'Aïd, le Mouloud, les vacances).

Il apprendra sans se rendre compte la notion du temps.

### Question Il faut supprimer les féculents quand on veut maigrir ?



**Faux.** Ces aliments, qui calment bien la faim et qui ne renferment pas de graisses, ont au contraire toute leur place dans un régime minceur... À condition, bien sûr, d'en contrôler les

portions ! Quand on veut perdre du poids, on peut donc continuer à manger du pain, du riz, des pâtes ou des pommes de terre, mais pas tous à la fois, et évidemment en limitant les quantités consommées.

### Pourquoi rêve-t-on ?

En fait il faut commencer par le début : le sommeil a une fonction réparatrice, récupératrice. Il possède trois phases, le sommeil lent léger, le sommeil lent lourd et enfin le sommeil paradoxal (période de rêves). Chaque cycle dure environ 1 h 30 à 2 h, donc nous rêvons plusieurs fois dans la nuit. On peut comparer notre cerveau à un ordinateur, dans ce cas, le rêve ayant une fonction de defragmentation, c'est-à-dire, durant le rêve, nos souvenirs se mettent en place. Chez les bébés le rêve a pour fonction de mettre en place la mémoire. D'ailleurs, plus on vieillit, moins on rêve. Le rêve est encore peu connu, mais sa fonction principale est de réorganiser les souvenirs que nous avons accumulés dans la journée. Il peut aussi évoquer des malaises



que l'on a dans la vie, tout comme nos bonheurs quotidiens, ils sont l'expression la plus claire de ce que nous sommes. Le rêve est nécessaire à la vie, sans rêve nous mourons. Nous avons besoin de rêver afin que notre cerveau effectue sa «maintenance quotidienne».

### Râbles de lapin à la moutarde

**4 râbles de lapin, 3 petits oignons, 2 gousses d'ail, moutarde, huile d'olive, 400 g de pulpe de tomate, 125 ml de crème fraîche, herbes de Provence, 1 c. à s. de persil, sel, poivre**

Badigeonnez un plat à four d'huile d'olive. Enrobez les morceaux de lapin de moutarde. Rangez-les dans le plat. Répartissez les oignons et l'ail émincés très finement. Couvrez de la pulpe de tomates. Arrosez d'eau. Répartissez la crème. Salez, poivrez. Parsemez d'herbes de Provence et de persil haché. Mettez au four préchauffé à 160°C pendant 1 heure et 15 minutes environ. Servez chaud.



## Trucs et astuces

### Avaler les médicaments facilement

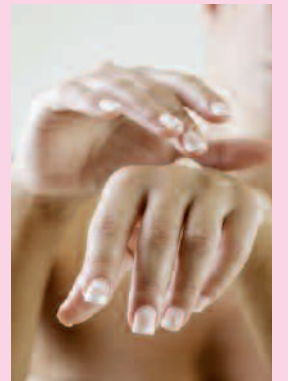


Avant de prendre votre médicament, faites fondre un glaçon dans votre bouche. Ainsi, insensible, votre palais aura beaucoup plus de facilité à oublier le mauvais goût du cachet !

### Soulager les douleurs menstruelles

Un truc tiré de l'acupuncture pour soulager les douleurs menstruelles : il s'agit d'exercer des petites pressions, ou de légers massages pendant quelques minutes, sur le point d'acupuncture qui se situe à deux doigts sous le nombril. Si vous pratiquez ces mouvements la veille des règles, il se peut que la douleur n'arrive même pas !

### Soulager les crevasses des mains



Préparez-vous une crème réparatrice pour vos mains crevassées à base d'huile d'olive, d'eau et d'argile en poudre. Mélangez dans un récipient adapté deux cuillères à soupe d'huile d'olive, une cuillère à soupe d'eau, et deux cuillères à soupe d'argile en poudre. Une fois la préparation bien crémeuse, appliquez sur la crevasse, et laissez poser une bonne demi-heure. Avec du lait démaquillant, retirez votre onguent, vos crevasses seront soulagées, et vite guéries !